

【WEB1】速歩きの注意点とチェック項目

部位	注意点	チェック項目
下 肢	膝を伸ばして着地する	<input type="checkbox"/> 膝が曲がったまま着地している
	かかとから着地する	<input type="checkbox"/> 足裏全体で着地している
	足をローリングする	<input type="checkbox"/> つま先部分で地面を蹴っていない
	正しく地面をキックする	
	適切な歩隔（左右の足の間隔）をとる 腰の回転を使って歩幅を広げる	<input type="checkbox"/> 腰の回転なしに足だけ踏み出している
上 肢	腕を前後にしっかり振る	<input type="checkbox"/> 腕が振れていない <input type="checkbox"/> 腕の振りが大きすぎる <input type="checkbox"/> 腕を斜め横に振っている <input type="checkbox"/> からだの前面で振っている
	肘を適度に曲げて腕を振る	<input type="checkbox"/> 肘が伸びたままである <input type="checkbox"/> 肘が過度に曲がったままである <input type="checkbox"/> 肘が曲がったり伸びたりしている
姿 勢	背筋を伸ばす	<input type="checkbox"/> 背中が丸くなっている <input type="checkbox"/> そっくり返っている <input type="checkbox"/> あごが上がっている <input type="checkbox"/> 右/左に傾いている
	目線を 10~15m 先の地面に向ける	<input type="checkbox"/> 目線が足元に落ちている <input type="checkbox"/> 目線が上向きである
その他	まっすぐに歩く	<input type="checkbox"/> 左/右に曲がっていく
	上下動なくスムーズに歩く	<input type="checkbox"/> 大きく上下動している
	全体的にバランスのとれたフォームで歩く	<input type="checkbox"/> 上半身と下半身のバランスが悪い <input type="checkbox"/> 右半身と左半身のバランスが悪い